



献立表

令和2年度 練馬区立開進第一中学校

実施日	牛乳	献立名	主な材料とその働き					栄養量					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	火	○	野菜あんかけそば コーンポテト	いか えび 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 パセリ粉 きくらげ	生姜 にんにく もやし 白菜 だけのこ たまねぎ コーン キャベツ	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが 芋	ごま油 米油	809	15.9	24.6	3.2
2	水	○	きびご飯 厚焼き卵 キャベツと豚肉の炒め煮 秋なすと厚揚げの味噌汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ なす たまねぎ キャベツ ねぎ	米 きび 砂糖	米油 米油	813	16.4	28.7	3.0
3	木	○	きびご飯 春巻き 大根とちくわぶの味噌汁 巨峰	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく 生姜 ごぼう ねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ だけのこ えのきたけ 巨峰	米 きび 春雨 片栗粉 ちくわ ぶ 春巻きの皮	米油	776	12.1	25.3	2.5
4	金	○	麦ご飯 和風ハンバーグ もやしとピーマンのカレー炒め いんげんの味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン さやいんげん	たまねぎ もやし	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	829	16.0	30.6	3.7
7	月	○	青大豆のおこわ 鮭のねぎ味噌焼き 肉団子と野菜の味噌汁	大豆 鮭 みそ 豚ひき肉 厚揚げ	牛乳	人参	生姜 ねぎ ごぼう キャベツ 大根 干しいたけ	もち米 米 砂糖 片栗粉	白すりごま	742	20.7	25.0	3.3
8	火	○	深川飯 南瓜のそぼろあんかけ りんごゼリー	油揚げ あさり 豚ひき肉	牛乳 アガー	人参 あさつき かぼちゃ	生姜 たまねぎ えのきたけ グリーンピース りんご缶 りんごジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	808	13.2	21.1	2.8
9	水	○	鶏そぼろご飯 菊花和え 野菜とこんにゃくの旨煮	鶏ひき肉 かつお節 鶏もも	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 しめじ 菊 干しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	754	16.4	24.2	2.3
10	木	○	麦ご飯 秋野菜と豚肉の生姜焼き さつま芋と厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	たまねぎ しめじ れんこん なす 生姜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 さつま芋	米油	814	13.2	30.3	2.5
11	金	○	さつま芋ごはん 鯖の紅葉おろしかけ 豚肉とキャベツの味噌汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	大根 キャベツ ねぎ	米 さつま芋 砂糖	米油	765	16.9	31.1	2.9
12	土	○	和風きのこスパゲティ キャベツとベーコンのソテー 人参蒸しパン	豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 赤ピーマン 人参	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	スパゲティ 片栗粉 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油	810	14.4	29.3	1.9
14	月	○	豆わかご飯 肉じゃが こんにゃくと人参のごまみそ炒め	大豆 豚肉 みそ	炊き込みわかめ 牛乳	人参 小松菜	たまねぎ	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 こんにゃく	米油 白すりごま ねりごま	746	13.5	21.8	2.7
15	火	○	麦ご飯 ししゃものんにく醤油焼き ピーマンの塩昆布炒め 肉豆腐	豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも 塩昆布	ピーマン 人参	にんにく キャベツ ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	813	18.0	31.5	2.3
16	水	○	パインパン 秋茄子のミートグラタン ジュリエヌスープ	豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ パセリ粉	にんにく セロリ たまねぎ なす キャベツ	パインパン マカロニ 砂糖	オリーブ油	742	15.1	30.0	4.1
17	木	○	麦ご飯 酢鶏 キャベツとえのきの味噌汁	鶏もも 豆腐 みそ	牛乳	人参 ピーマン	生姜 たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油	859	13.8	29.7	2.1
18	金	○	ターメリックライス チリンドロン (スペイン) ソバ・デ・アホ 梨 世界の料理巡り スペイン	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト缶 ピーマン 赤ピーマン パセリ粉	にんにく たまねぎ キャベツ 梨	米 大麦 小麦粉 片栗粉 じゃが 芋	米油 オリーブ油	792	12.6	26.0	4.1
23	水	○	ご飯 めかじきの西京焼き 京菜の胡麻和え 湯葉のおすまし 抹茶のババロア 郷土料理 京都	かじき みそ 湯葉	牛乳 アガー	小松菜 水菜 人参	生姜 しめじ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 豆乳	ごま 白すりごま	768	17.7	22.9	2.6
24	木	○	ご飯 蝦仁豆腐 じゃこ入り野菜炒め	鶏肉 えび 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ 干しいたけ もやし コーン	米 砂糖 片栗粉	米油	759	18.7	24.7	2.7
25	金	○	豚キムチ丼 すいとん	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく キムチ ねぎ たまねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく トック 片栗粉	米油	854	16.0	27.8	2.3
28	月	○	麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 貝たくさん味噌汁	ホキ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	赤ピーマン ピーマン 人参	たまねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 米油	772	15.7	24.0	2.3
29	火	○	焼きカレーパン コーンシチュー	鶏肉	牛乳	人参 パセリ粉	たまねぎ 生姜 にんにく コーン	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ひまわり油 米油 バター	880	15.4	---	3.5
30	水	○	ジャージャー麺 海藻サラダ 豆乳ゼリー	みそ 豚ひき肉	牛乳 海藻 アガー	人参	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 大根 だけのこ 干しいたけ コーン レモン	中華めん 砂糖 片栗粉 豆乳 ブルーベリージャム	米油 ごま油	781	14.8	29.2	4.1

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量 (中学生)

9月	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	792	15.5	27.4	2.9	364	117	32	316	0.49	0.57	35	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上